

# Faszination Stress – Ohne Stress ist das Leben langweilig!?

Jürgen Seckler

>> Die Krankenkassen schlagen seit Jahren Alarm. Psychische Erkrankungen nehmen von Jahr zu Jahr zu und sind auf dem besten Weg, die Muskel-Skelett-Erkrankungen von Platz eins zu verdrängen. Die Hauptursache ist Stress, der sich jedoch meist nicht vermeiden lässt. Hier braucht es wirkungsvolle Bewältigungsstrategien. Denn nur, was einfach und alltagstauglich ist, hat eine hohe Chance auf Umsetzung. Die in diesem Beitrag beschriebenen Strategien haben bereits vielen Menschen geholfen, ihre Stresssituation besser zu bewältigen und selbst im größten Stress gelassener zu bleiben.

Der Mensch hat sich vom Jäger und Sammler zum Mitglied einer modernen Informations- und Kommunikationsgesellschaft entwickelt. Sein Körper allerdings funktioniert noch immer wie zu Beginn der Menschheitsgeschichte. In bedrohlichen oder gefährlichen Situationen bereitet er sich auf Flucht oder Angriff vor. Alle verfügbaren Kraftreserven werden mobilisiert, um dem Körper die Energie zur Verfügung zu stellen, die er benötigt, um flüchten oder angreifen zu können. Diese Reaktionen hatten und haben nur ein Ziel: das Überleben zu sichern.

Heute heißen diese Bedrohungen Lärm, Hetze, Stau, zu viele Projekte, nervige Kollegen und Vorgesetzte, Probleme in der Partnerschaft und vieles mehr. Auch in diesen Situationen stellt unser Körper Energie zur Verfügung. Während unsere Vorfahren zwischen Flucht und Kampf wählen konnten, fehlen dem modernen Menschen hierzu die notwendigen Bewältigungsmöglichkeiten. Nach den gültigen Regeln unserer Gesellschaft können wir weder unsere Kollegen noch unsere Vorgesetzten angreifen oder aus einem Meeting flüchten. Der natürliche Übergang in die Entspannung wird verzögert oder gar komplett verhindert, wenn eine bedrohliche Situation länger andauert. Dauerstress ist vorprogrammiert, was langfristig zu gesundheitlichen Schäden, sowohl körperlichen als auch psychischen, führt. Jedoch lassen sich die meisten Stresssituationen nicht vermeiden, sondern es braucht viel mehr wirkungsvolle und alltagstaugliche Bewältigungsstrategien.

nen nicht vermeiden, sondern es braucht viel mehr wirkungsvolle und alltagstaugliche Bewältigungsstrategien.

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist „Stress eine der größten Gefahren für das menschliche Wohlergehen“, und die jährlichen Gesundheitsreports der Krankenkassen verkünden, dass Stress am Arbeitsplatz zu immer längeren Fehlzeiten führt und immer mehr Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen davon betroffen sind. Die menschliche Seele leidet. Psychische Erkrankungen wie zum Beispiel Depressionen, Burnout, Angst- oder Anpassungsstörungen nehmen immer mehr zu. Sie sind auf dem besten Weg, die Muskel-Skelett-Erkrankungen von Platz eins zu verdrängen.

Der Gesetzgeber fordert seit 2014, dass Unternehmen – auch Kleinunternehmen bis zu zehn Mitarbeitern – im Rahmen des Arbeitsschutzgesetzes (hier: § 5 Abs. 6) verpflichtet sind, regelmäßig eine psychische Gefährdungsbeurteilung durchzuführen, entsprechende Maßnahmen zur Reduzierung umzusetzen und deren Wirkung zu überprüfen.

All diese Aussagen, Ergebnisse und Forderungen bestätigen die Wahrnehmung, dass vor allem die Bedingungen am Arbeitsplatz für die steigende Anzahl psychischer Erkrankungen, längere Fehlzeiten und (inkludiert) eine steigende Burnoutrate verantwortlich sind. Ja, die Arbeitswelt hat sich gewandelt. Immer weniger Menschen sollen in immer kürzerer Zeit immer mehr Aufgaben erledigen.

Die Gefahr, die ich dabei jedoch sehe, ist die einseitige Betrachtung der Situation. In meinen Vorträgen und Workshops erlebe ich sehr oft, dass die Teilnehmer den Stress am Arbeitsplatz hauptverantwortlich dafür machen, dass sie so gestresst sind.

Doch nicht nur die Arbeitswelt hat sich verändert. Wie steht es denn mit unserem Freizeitstress? Hier seien nur einige Beispiele genannt: Berufstätigkeit beider Eltern – Organisation der Rundumversorgung der Kin-

der – Patchworkfamilien – Pflegefälle im häuslichen Umfeld – finanzielle Verpflichtungen.

Daher erachte ich es als unabdingbar, beide Welten – sowohl die Arbeits-, als auch die Privatwelt – zu betrachten.

Aus meinen vielen Beratungsgesprächen höre ich immer wieder heraus, dass der Einfluss auf die psychische Belastung am Arbeitsplatz viel eher dem privaten Umfeld entspringt. Private Probleme haben immer einen negativen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft – auch am Arbeitsplatz. Läuft im privaten Umfeld alles rund, ist der Stress am Arbeitsplatz in der Regel besser zu bewältigen. Diesen Aspekt kann eine psychische Gefährdungsanalyse nicht berücksichtigen. Dementsprechend hat gerade die aktuelle private Situation der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen großen Einfluss auf die Bewertung des Arbeitsumfeldes.

Ich greife noch einmal die Aussage der WHO auf und behaupte, dass diese so nicht stimmt. Stress stellt für den Menschen keine Gefahr dar. Stress bzw. die Stressreaktion sicherte und sichert unser Überleben. Stress macht uns handlungsfähig und lässt uns oft über unsere eigenen Kräfte hinaus wachsen. Das eigentliche Problem ist nicht der Stress an sich, sondern dauerhaft unbewältigter Stress. Wir kennen alle die berühmte Aussage von Paracelsus: „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.“ Das bedeutet: Solange ich meine Aufgaben erfülle, empfinde ich diese nicht als Stress, sondern als Herausforderung und Motivation. Sobald mir diese, warum auch immer, zu viel werden und ich nicht mehr weiß, wo mir „der Kopf steht“ oder ich es im „Kopf nicht mehr aushalte“, fühle ich mich dauerhaft gestresst – mit all seinen negativen Folgen auf meinen Körper und meine Seele: Meine Muskelanspannung wird zur chronischen Verspannung, bei jeder Erkältungswelle bin ich dabei, mein Magen revoltiert, die Kopfschmerzen kommen immer öfter, der Schlaf wird immer schlechter, das Gedankenkarussell will kein Ende nehmen und vieles mehr. Jetzt ist „Mensch“ chronisch gestresst.

Die Aussage der WHO müsste daher eigentlich lauten, dass „dauerhaft unbewältigter Stress eine der größten Gefahren für das menschliche Wohlergehen ist“.

## 1. Was ist überhaupt Stress?

Zuerst einmal sollten wir die Frage klären, was Stress überhaupt bedeutet.

Zwei Personen haben an ihrem Arbeitsplatz die gleiche Menge an Aufgaben zu erfüllen. Die eine ist motiviert, gut gelaunt und erledigt diese problemlos bis zum Ende des Tages. Sie ist weder erschöpft noch gestresst. Die andere Person ist den ganzen Tag genervt und gereizt. Sie beklagt sich über die viele Arbeit und ist am Ende des Tages total erschöpft. Weshalb ist das so? An der Menge der Arbeit kann es doch nicht liegen. Folglich muss es mit der Person selbst etwas zu tun haben. Genau das ist der Punkt, wo Stress „persönlich“ wird. Daher lautet meine Definition:

*„Erst wenn eine Situation, Anforderung, Aufgabe oder Herausforderung (= Stressor) aufgrund meiner persönlichen Bewertung nach Schwierigkeit („schwer, leicht, schaffe ich, schaffe ich niemals“) und Häufigkeit (= „nicht schon wieder, immer dasselbe“) meine verfügbaren Bewältigungs- und Lösungsmöglichkeiten übersteigt, treten Stress-Reaktionen auf den Ebenen meines Erlebens und der zentralnervösen Aktivierung ein.“*

Das bedeutet, dass nicht der Stressor für das „ich bin gestresst“-Empfinden verantwortlich ist, sondern sowohl die qualitative als auch die quantitative Bewertung der betroffenen Person.



Manche Menschen lassen sich weniger stressen als andere – woran liegt das?

Die Stressreaktion ist sehr komplex. Der „ganze“ Mensch wird in Alarmbereitschaft versetzt: Der Körper, das vegetative Nervensystem, die Emotionen, das Denken und Fühlen sowie das Verhalten werden gleichermaßen aktiviert.

Auslöser dafür ist ein Hormoncocktail aus Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. In kürzester Zeit wird in ei-

ner Stresssituation der gesamte Körper mit Stresshormonen regelrecht überflutet. Jetzt gilt es, innerhalb von Sekunden zu entscheiden, ob Flucht oder Kampf angesagt ist: Blutdruck, Herz- und Atemfrequenz steigen, die Muskulatur spannt sich an und ist bereit zu einem Schnellstart, die Leber schickt Zucker (= Energie) los, unwichtige Organe und Systeme wie Blase, Magen, Darm und Immunsystem werden heruntergefahren, da sie zum „Überleben“ jetzt nicht gebraucht werden. Gelingt die Flucht bzw. führt der Kampf zum Sieg, fährt das gesamte System langsam wieder in den Normalzustand zurück. Alles ist gut. Es ist geschafft. Die Entspannungsphase setzt ein. Dieses uralte Reaktionsmuster hat sich bis zum heutigen Tag nicht geändert.

Genau hier setzt jedoch das Problem des Menschen der Neuzeit an. Flucht oder Kampf sind meist nicht mehr möglich. Auch wenn so manche Stresssituation, ob am Arbeitsplatz oder im privaten Umfeld, zum „Davonlaufen“ oder zum „Draufschlagen“ wäre. Der gestresste Körper, vollgepumpt mit Stresshormonen, ist nicht in der Lage, adäquat zu reagieren. Die Folgen sind, auf Dauer gesehen, fatal. Der Stress wird chronisch:

- Aus der Muskelanspannung wird eine heftige Muskelverspannung.
- Die Rückenschmerzen werden immer schlimmer.
- Die Schulter-Nacken-Verspannung führt zu einem permanenten Dauerkopfschmerz.
- Das Herz-Kreislauf-System macht mit der Zeit schlapp. Es kommt zu Bluthochdruck, Herzschmerzen, Arteriosklerose bis hin zum Herzinfarkt oder Schlaganfall.
- Der Magen-Darm-Trakt spielt verrückt. Dies führt zu Verdauungsproblemen, Verstopfung oder Durchfällen, Magenschmerzen, Übersäuerung des Magens bis hin zum Magengeschwür.
- Das Immunsystem wird immer anfälliger für Erkältungskrankheiten.
- Die Lust auf Sex ist gleich null.
- Der erholsame Schlaf will sich einfach nicht mehr einstellen. Das Gedankenkarussell nimmt immer mehr Fahrt auf.
- Die Begegnungen mit Freunden liegen bereits Wochen zurück.
- Die Beziehung zum Partner kriselt.

„Mensch“ kann nicht mehr und weiß nicht, wie es weiter gehen soll. Der chronische nicht endende Stress hat den Betroffenen in seiner Gesamtheit total ausgebrannt. Die Diagnose lautet *Burnout*.

Folgende Fragen müssen wir uns deshalb stellen: Was kann ich tun, damit es niemals so weit kommt? Was sind sinnvolle und wirkungsvolle Bewältigungsstrategien? Wie kann ich diese in meinen gestressten Arbeits- und Privatalltag einbauen?

In der oben genannten Definition heißt es, dass nach Beurteilung eines Stressors die ersten Stress-Reaktionen auf den Ebenen des Erlebens und der zentralnervösen Aktivierung eintreten. Konkret bedeutet das, dass Stress zu allererst im Kopf entsteht. Folglich sollte auch Stressbewältigung im Kopf beginnen. Das ist sicher nicht die alles lösende Strategie, auf jeden Fall aber ein erster und wichtiger Schritt.

An dieser Stelle sei nochmals gesagt, dass es in erster Linie nicht darum geht, Stress zu vermeiden. Den einzigen Stress, den wir vermeiden können, ist der, den wir uns selbst machen – zum Beispiel durch unsere eigenen, oft zu hohen Ansprüche, es allen recht machen zu wollen, oder unser perfektionistisches Denken.

## 2. Wie können wir Stress bewältigen?

Wie können wir also unseren Stress bewältigen? Wenn man es genau nimmt, liegt der Fehler bereits in der Fragestellung. Viel mehr sollten wir uns fragen, wie wir die Stressreaktion – Hormon- und Energiebereitstellung – wieder los werden können, bevor diese, wie oben erklärt, Schaden an Leib und Seele anrichten kann. Dazu stelle ich Ihnen drei einfache, sehr wirkungsvolle und erfolgreiche Strategien vor.

### ► Strategie 1: Verbrauche Energie!

Das bedeutet nichts anderes, als durch einen erhöhten Energieverbrauch Stresshormone abbauen zu können. Ein einfaches Beispiel aus dem Alltag: Sie kommen nach einem stressigen Tag nach Hause. Kollegen, Vorgesetzte oder Kunden haben wieder einmal fürchterlich genervt. Das Telefon hat gefühlt ständig geklingelt. Wiederholt haben Sie es nicht geschafft, die Fülle Ihrer Aufgaben zufriedenstellend zu erledigen. Sie sind erschöpft, müde, lustlos und möchten nur noch in Ruhe gelassen werden. Sie wollen jetzt nicht wissen, wie der Arbeitstag ihres Partners verlaufen ist oder was die Bedürfnisse Ihrer Kinder sind. Ihr Körper jedoch ist immer noch in Alarmbereitschaft. Er ist voll mit Stresshormonen und Energie. Er ist bereit zu Höchstleistungen, aber Ihr Kopf sagt „nein“.

Jetzt gilt es, eine Entscheidung zu treffen. Sie haben die Wahl: Entweder Sie entscheiden sich für Couch, Feierabendbier, Chips und Fernsehen, fallen spät am Abend todmüde ins Bett und können wieder einmal

nicht einschlafen. Nach einer unruhigen Nacht fühlen Sie sich am nächsten Morgen wie gerädert. Sie fahren zur Arbeit und das Spiel beginnt von vorne. *Oder* Sie tauschen die Couch gegen ein halbstündiges Bewegungsprogramm ein. Gehen Sie stramm spazieren, am besten gemeinsam mit Ihrem Partner. Spielen Sie mit Ihren Kindern Fußball oder schaffen Sie sich einen Hund an. Das Resümee von fast jedem, der diese Wahl trifft, lautet: „Es geht mir wieder besser. Ich fühle mich fitter und entspannter.“

Was ist geschehen? Ihr Körper hat die angestauten Stresshormone des Tages abgebaut. Sie sind endlich in Ihrer verdienten Entspannungs-, statt in der ermüdenden Erschöpfungsphase angekommen. Wie heißt es so schön: „Probieren geht über Studieren“.

► **Strategie 2: Pflege deine sozialen Kontakte!**

Ich bin der festen Überzeugung, dass Menschen, die in einem stabilen sozialen Umfeld leben, stressresistenter sind. Es steht schon im ersten Kapitel der Bibel, dass „es nicht gut ist, das der Mensch alleine sei“. Jeder Mensch braucht stabile Beziehungen. Dies gilt sowohl für den privaten Bereich als auch für das Arbeitsumfeld. Die Wechselwirkungen zwischen Arbeits- und Privatwelt habe ich bereits weiter oben beschrieben.

Für die *Privatwelt* empfehle ich: Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Ihren Partner, Ihre Kinder und Ihre Familie. Treffen Sie sich regelmäßig mit Freunden. Nehmen Sie ein Ehrenamt an.

Für die *Arbeitswelt* empfehle ich: Fördern Sie mehr das Miteinander statt das Gegeneinander oder Übereinander. Achten Sie auf negative Veränderungen bei Ihren Kollegen und Kolleginnen und suchen Sie das Gespräch. Bieten Sie Hilfe und Unterstützung an, aber scheuen Sie sich nicht, selbst um Hilfe und Unterstützung zu bitten. Sprechen Sie Probleme an. Versuchen Sie, Konflikte zu lösen, statt sie unter den Teppich zu kehren.

Stabile soziale Kontakte sind eine der besten Stressbewältigungsressourcen.

► **Strategie 3: Triff eine Entscheidung!**

Sicher kennen Sie auch das Suchbild mit der schönen und der hässlichen Frau. Meist sehen wir nur die Schöne oder nur die Hässliche. Selbst wenn wir wissen, dass beide abgebildet sind, sehen wir sie partout nicht. Wir schaffen es nicht, unsere Sichtweise bzw. unseren Blickwinkel so zu verändern, dass wir das Andere, das Gegenteil, sehen können. Wir hätten die Wahl. Nutzen sie aber nicht.

Bitte seien Sie sich bewusst: Sie haben eine Wahl – *immer!*

Genau an dieser Stelle kommen während meiner Workshops die meisten Proteste, da ein klares *Ja* zu dieser Behauptung bedeuten würde, dass jeder für seinen aktuellen Zustand selbst verantwortlich ist. Er oder sie kann deshalb niemandem mehr die Schuld dafür in die Schuhe schieben. Es gibt keinen Sündenbock mehr für die eigene Situation. Das hört niemand gern. Das entspricht nicht dem menschlichen Naturell. Doch wählen zu können ist die einzige wirkliche Chance, bei uns selbst etwas zu verändern.

Sind Sie sich bewusst darüber, dass Ihre Sichtweise, Ihre Beurteilung, Ihre Meinung und Ihre Einstellung zu Ihrem Berufs- und Privatleben ganz entscheidende Dreh- und Angelpunkte dafür sind, wie es momentan in Ihrer Gefühlswelt aussieht und wie Sie aktuell Ihr Leben wahrnehmen und gestalten?

Seit Jahren nimmt die Zahl der Motivationstrainer, die mittlerweile immer größere Hallen füllen, zu. Die gemeinsame Botschaft lautet: „Nimm dein Leben in die Hand. Triff deine eigenen Entscheidungen. In dir steckt ein riesiges Potential. Warte nicht. Fang jetzt an. Du hast die Wahl.“ Doch wie viele von uns sind wirklich bereit, echte und eigene Entscheidungen zu treffen? Wie viele sind wirklich bereit, mit dem „was mögen wohl die Anderen denken“ endlich abzuschließen?

Wenn Sie diesen Beitrag bis hierhin gelesen haben, werden Sie *jetzt* eine Entscheidung treffen müssen. Entweder denken Sie: „Der Autor weiß doch gar nichts über mich. Weder wer, noch wie ich bin. Wie anstrengend mein Job ist und wie groß die Probleme mit meinem Partner. Der hat leicht reden. Das, was der da schreibt, funktioniert bei mir nicht. Das kann ich mir nicht vorstellen.“ *Oder* Sie denken: „Woher weiß denn der Autor so genau, was ich gerade am dringendsten brauche? Der trifft bei mir voll ins Schwarze. Das hört sich total logisch an. Ich werde deshalb ausprobieren, was er empfiehlt. Ich werde mit einem täglichen Feierabendbewegungsprogramm beginnen. Noch heute werde ich meinem Partner sagen, dass ich ihn liebe. Am nächsten Wochenende werde ich mich endlich mal wieder mit meinem besten Freund/meiner besten Freundin treffen. Den Konflikt mit meinem Arbeitskollegen werde ich, wenn möglich, gleich am Montag in einem Vieraugengespräch aus der Welt räumen.“

Egal, was Sie tun. Sie entscheiden sich, entweder alles so zu lassen wie es ist *oder* Sie entscheiden sich, etwas in Ihrem Leben zu verändern.

### 3. Zu guter Letzt

Zum Schluss möchte ich Ihnen noch die Geschichte von Jim erzählen:

Jim stand eines Tages am Meer und beobachtete die Surfer. Er war total fasziniert, wie elegant sie auf den Wellen ritten. Als diese ans Ufer zurück kamen, sah er ein Strahlen in ihren Gesichtern. Sie wirkten glücklich und zufrieden. Genau die Dinge, die ihm gerade ganz besonders fehlten. Sein Job stresste ihn immer mehr. In seiner Ehe kriselte es. Die Kinder gingen ihm wegen seiner schlechten Laune aus dem Weg. Mit seinen Eltern war er zerstritten. Er wusste, dass es so nicht weitergehen kann. Deshalb fragte er sie, was denn am Surfen so besonders wäre. Er erhielt als Antwort, dass es nichts Schöneres gäbe, als auf einem Brett zu stehen und die Wellen unter sich zu spüren. Daraufhin kaufte er sich ebenfalls ein Board und legte los. Er paddelte mit kräftigen Armschlägen ein Stück hinaus aufs Meer und versuchte, sich auf sein Board zu stellen. Kaum eine Sekunde später lag er schon wieder im Wasser. Dieses Szenario wiederholte sich unzählige Male. Gefrustet und enttäuscht ging er wieder nach Hause. Da war nichts von Glück und Zufriedenheit zu spüren. Er konnte vom vielen Paddeln kaum noch seine Arme heben, und der Muskelkater am nächsten Morgen war extrem schmerzhaft. Doch so schnell wollte er nicht aufgeben.

Nachdem der Muskelkater abgeklungen war, fuhr er wieder ans Meer und fragte die Surfer, was er anders machen müsse, da er unbedingt Surfen lernen wolle und seine ersten Versuche alles andere als erfolgreich gewesen waren. Er bekam zwei Antworten:

„Wenn du surfen lernen willst, musst du unbedingt folgende Grundregel beachten: Jedes Mal, wenn du wieder ins Wasser gefallen bist, stelle dich erneut aufs Brett und mache es ein klein wenig anders als vorher. Das machst du so oft, bis du die erste Welle geschafft hast. Mit der Zeit wird deine Veränderungstechnik immer bessere Ergebnisse erzeugen und du wirst in immer kürzerer Zeit immer höhere Wellen meistern. Mit dieser Methode wirst du irgendwann erfolgreich sein.“ Die zweite Antwort lautete: „Noch schneller kannst du das Surfen erlernen, wenn du dich mit Menschen umgibst, die es bereits können und die dir mit Rat und Tat zur Seite stehen.“

Nach einiger Zeit konnte Jim bereits auf den ersten kleinen Wellen reiten. Er hatte keinen Muskelkater mehr. Sein Stand auf dem Brett war bereits viel sicherer. Mit jeder Welle, die er schaffte, nahmen sein Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu. Er wagte sich an immer größere Herausforderungen und wurde



*Beim Üben immer kleine Veränderungen einbauen und sich mit Leuten umgeben, von denen man lernen kann – das gilt auch bei der Stressbewältigung.*

mit der Zeit zu einem wahren Meister im Wellenreiten. Bald darauf kamen bereits die ersten Neueinsteiger auf ihn zu und baten ihn um seinen Rat. Jim hatte seine Lektion für sein Leben gelernt.

*Auch Sie haben eine Wahl – immer!*

#### Der Autor:



#### Jürgen Seckler

Referent und Speaker zu den Themen Gesundheit, Stressbewältigung und Führung  
Erna Salzer Straße 14  
67549 Worms  
js@juergenseckler.com  
www.juergenseckler.com

#### Stichwörter:

- Stress
- Stressbewältigung
- Entscheidung